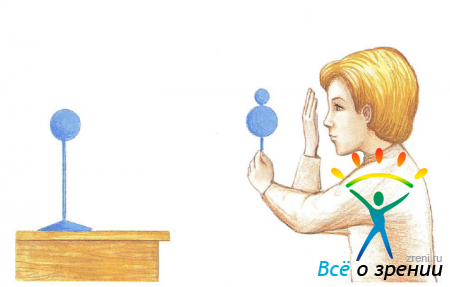
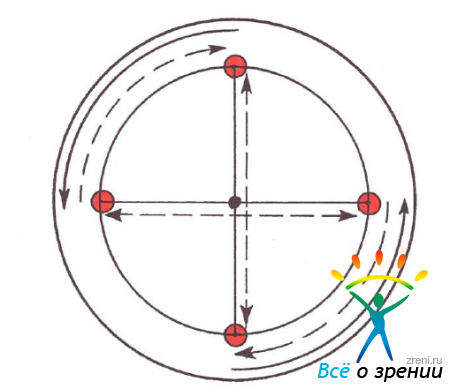
**III. Дополнительный релаксационный и аккомодационный комплексы**

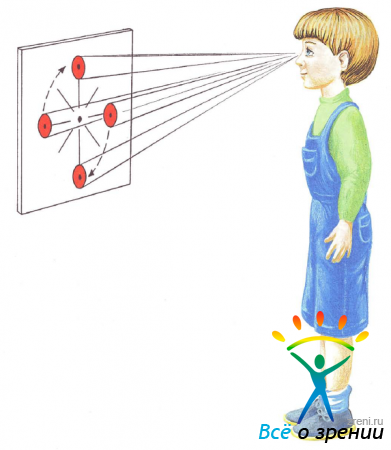
Упражнения 36 — 46 **направлены на сброс зрительного напряжения**. Продолжительность выполнения всех упражнений - 3 минуты.

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893436_36.png)

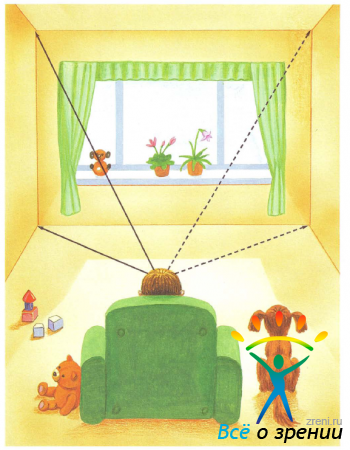
**Рис. 36.** Аккомодационный комплекс. Переключение взгляда с ближнего на дальний объект и обратно

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893454_37.png)

**Рис. 37.1.** Глазной тренинг с использованием специальной таблицы

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893573_38.png)

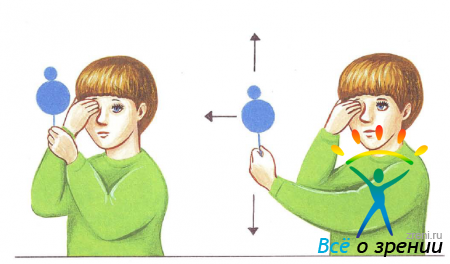
**Рис. 37.2.** Перемещение взгляда с одного кpyra на друrой

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893493_38.1.png)

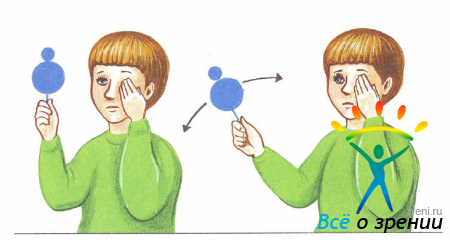
**Рис. 38.1** Повороты глазных яблок по визуальным контуром окружающих предметов

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893480_38.2.png)

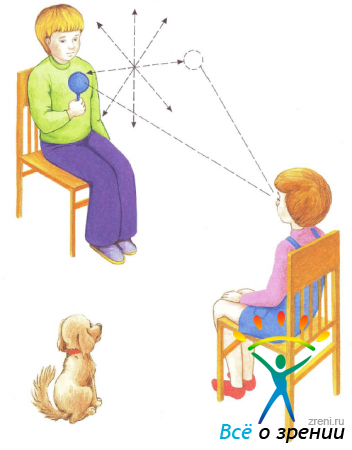
**Рис. 38.2.** Перемещение взгляда по периметру окружающих предметов

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893562_39.1.png)

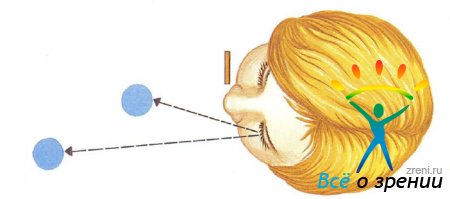
**Рис. 39.1.** Повороты rлаэноrо яблока в различных направлениях с использованием тест-объекта в монокулярном режиме)

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893520_39.2.png)

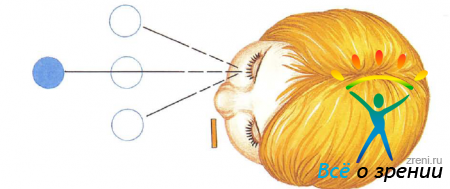
**Рис. 39.2**

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893612_40.png)

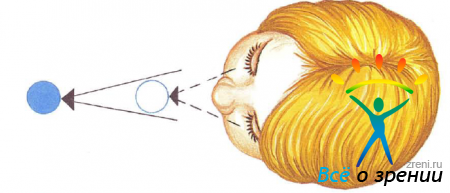
**Рис. 40.** Выполнение поворотов глазных яблок в различных направлениях с помощью партнера

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893586_41.1.png)

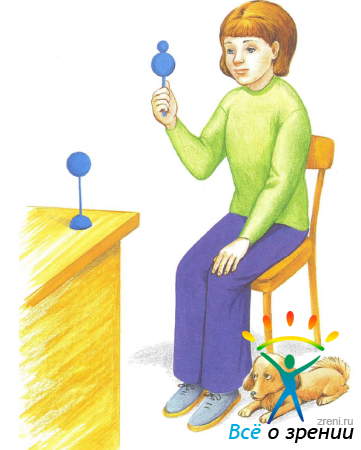
**Рис. 41.1.** Упражнение для цилиарной мышцы в монокулярном режиме для левого глаза

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893634_41.2.png)

**Рис. 41.2.** Упражнение для цилиарной мышцы в монокулярном режиме для npавoгo глаза

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893590_41.3.png)

**Рис. 41.3.** Упражнение для цилиарной мышцы для обоих глаз

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893601_42.png)

**Рис 42.** Упражнение дna тренировки цилиарной мышцы в бинокуларном режиме

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893671_43.png)

**Рис. 43.** Упражнение «Метка на стекле»

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893589_44.png)

**Pис. 44.**

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893667_45.png)

**Рис 45.** Аккомодационное упражнение с использованием естественных отдаленных объектов (здания и т.д.)

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893666_45.1.png)

**Рис. 45.1.** Аккомодационное упражнение с использованием природных ландшафтов

[](http://zreni.ru/uploads/posts/2012-05/1335893692_46.png)

**Рис. 46.** Взгляд на отдаленно расположенные объекты на открытом ландшафте (для расслабления и отдыха глаз)